Carnet d'entrainement

route-trail-ultra-vélo-natation

Suivi km - matériel - santé

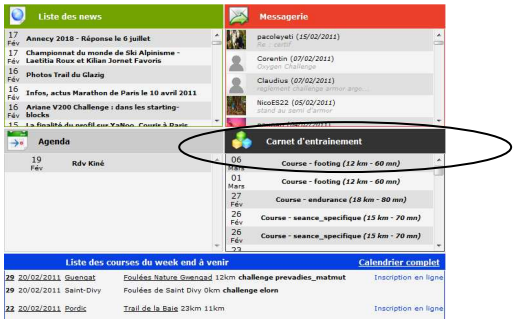
Mode d'emploi du carnet d'entrainement

Sommaire

1- Se connecter à Carnet 2
2- Saisir les séances 2
3- le carnet d'entrainement 3
4- Onglet matériels 4
5- Plan 5
6- Compétition 6
7 – Santé 7
Saisie du Poids 7
Saisie du Pouls 7
Saisie des Blessures 7
8 – Statistiques 8
9 – Carnet 8
Ajouter une séance 9
Détails de l'entrainement 9
Création série d'entrainement 10
Ajuster les temps sur la série 12
9 – validation d'une séance 13
10- la liste des séances dans la page accueil de carnet, Yanoo, Courir-a-paris 13

1- Se connecter à Carnet

- **Pour se connecter à Carnet, soit vous restez sur Yanoo ou sur cour-a-paris.com en étant connecté et vous cliquez sur le module entrainement :**

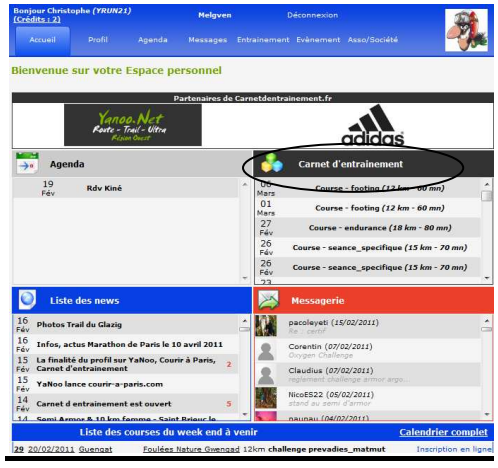


- **Sinon vous allez directement sur carnetdentrainement.fr et vous saisissez votre code YRUN et son mot de passe (si vous ne le connaissez pas, cliquez sur le lien mot de passe perdu)**

Sinon contactez christophe@yanoo.fr

2- Saisir les séances

Dès que vous êtes connectés, vous arrivez sur votre page d'accueil avec vote agenda, votre carnet d'entrainement, les news et votre messagerie. Pour accéder à votre carnet, cliquer sur le module carnet d'entrainement. (cette page est aussi accessible directement à partir de Yanoo et courir-a-paris.com)

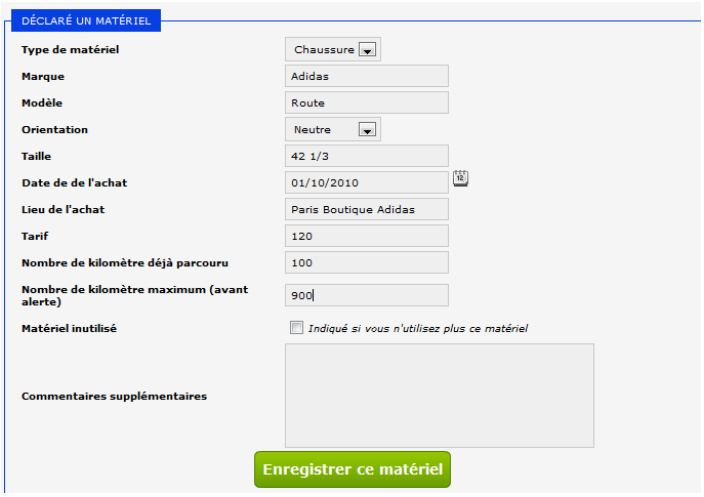


3- le carnet d'entrainement

Tout le carnet se gère à partir de ce masque. Au dessus du graphique vous avez accès à l'ensemble des menus permettant de bien saisir ses séances.

Afin de bien saisir les séances, il faut d'abord saisir le matériel, les plans.

4- Onglet matériels



Ce menu permet de saisir le matériel qui vous permet de courir,

(chaussure, sac, porte bidon, textile, montre…). Ceci afin d'avoir un historique de vos matériels, et de sortir un budget annuel.

<**Type de matériel**> : saisir le type du matériel à suivre

<**Marque**> : marque du matériel

<**Modèle**> : la référence, nom du modèle acheté

<**Orientation**> : utile pour les chaussures

<**Taille**> : utile afin de connaitre sa pointure sur chacune des marques

<**Date achat**> : date à laquelle le matériel est acheté

<**Tarif**> : prix en TTC vous permettant de connaître le budget mensuel ou annuel du matériel acheté

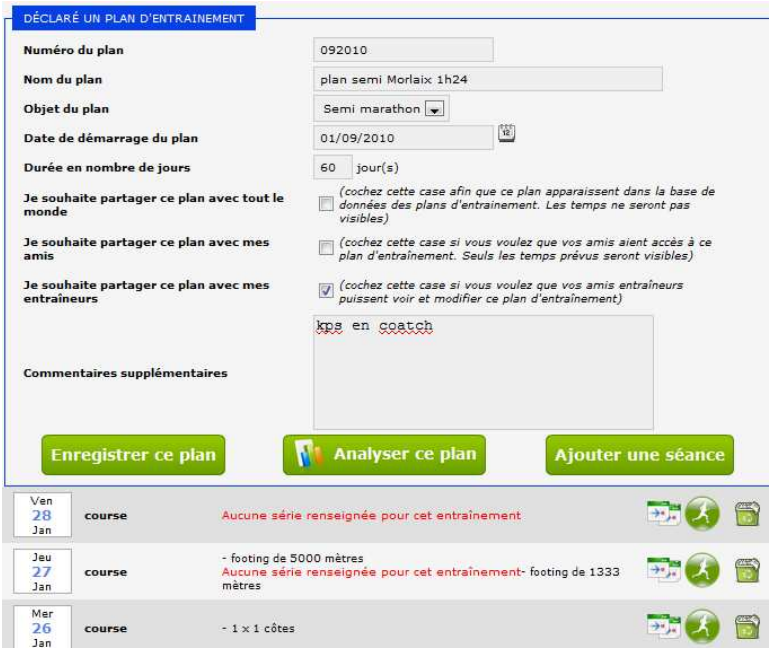
<**Nbre de kilomètre déjà parcouru**> : Utile dans le cas où vous rentrez du matériel qui a déjà servi, et dont le kilométrage n'est pas enregistré sur Carnet.

<**Nbre de kilomètres maximum**> : saisissez le nbre de kilomètre maximum que la chaussure peut faire avant de la « jeter ». le nbre de km maxi se situe autour de 1000 km.

<**Matériel inutilisé**> : si la coche est faite, le matériel ne sera plus visible dans la saisie des séances.

5- Plan

Le plan permet de bien suivre les séances d'entrainement que vous faites pour un objectif précis. Ceci vous permet de saisir des séances qui se rattacheront à ce plan. Par la suite, vous aurez le nbre de kilomètre par plan, et surtout vous pourrez le dupliquer, le partager avec votre entraineur, et vos amis.


DÉCLARÉ UN PLAN D'ENTRAINEMENT
Numéro du plan
092010
Nom du plan
plan semi Morlaix 1h24
Objet du plan
Semi marathon
Date de démarrage du plan
01/09/2010
Durée en nombre de jours
60
jour(s)
Je souhaite partager ce plan avec tout le monde
(cochez cette case afin que ce plan apparaissent dans la base de données des plans d'entrainement. Les temps ne seront pas visibles)
Je souhaite partager ce plan avec mes amis
(cochez cette case si vous voulez que vos amis aient accès à ce plan d'entraînement. Seuls les temps prévus seront visibles)
Je souhaite partager ce plan avec mes entraîneurs
(cochez cette case si vous voulez que vos amis entraîneurs puissent voir et modifier ce plan d'entraînement)
kps en coatch
Commentaires supplémentaires
Enregistrer ce plan
Analyser ce plan
Ajouter une séance
Ven 28 Jan
course
Aucune série renseignée pour cet entraînement
Jeu 27 Jan
course
- footing de 5000 mètres
Aucune série renseignée pour cet entraînement- footing de 1333 mètres
Mer 26 Jan
course
- 1 x 1 côtes

<**Numéro du plan**> : saisissez un code plan à vous

<**Nom du plan**> : donnez un nom assez clair à votre plan. Il sera repris sur l'affichage

<**Objet du plan**> : Champ obligatoire car il permettra d'alimenter une base de donnée de plan d'entrainement.

<**Date démarrage du plan**> : date à laquelle le plan démarre (date de la première séance)

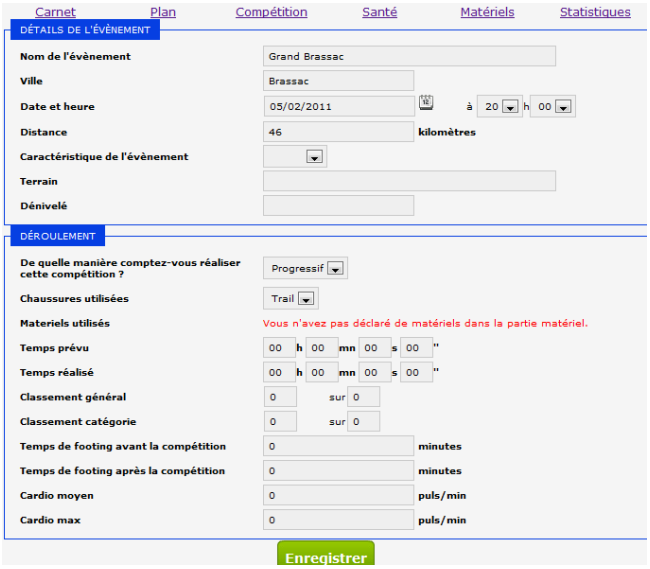
<**Durée en nbre de jours**> : nbre de jours du plan (exemple : plan sur 10 semaines, mettre 70 jours)

<**je souhaite partager ce plan**> : ceci permet de pouvoir partager le plan avec vos amis, entraineurs.

Le bouton **ANALYSER CE PLAN** permet de sortir le total km du plan, ainsi que l'analyse des séances graphiques.

Le bouton **AJOUTER UNE SEANCE** permet de saisir des séances directement à partir du plan.

6- Compétition



Le module compétition vous permet de saisir manuellement les compétitions que vous allez faire, ou que vous avez faites. Vous pouvez même saisir le temps espéré (par exemple sur un 10km, je souhaite réaliser 40mn (temps prévu). Par la suite, vous pourrez saisir le temps réalisé et ainsi comparer.

Ce module évoluera automatiquement si les courses sont enregistrées sur YaNoo ou courir-a-paris.com

<**Nom de l'évènement**> : nom de la course

<**Ville**> : bien saisir la ville, en attendant 1 seconde après avoir saisi les premières lettres de la ville.

<**Date et heure**> : saisissez les informations correspondantes…

<**Distance**> : saisir le kilométrage

<**Caractéristique**> : saisissez le type de la compétition

7 – Santé

Ce module santé vous permet de saisir 3 choses : blessures, poids et pouls.

Cliquez sur les boutons correspondants afin d'effectuer les saisies.

Saisie du Poids

Saisie du poids. Pour bien visualiser les modifications de poids, il serait intéressant pour vous de faire des pesées régulières, et toujours au même horaire.

Notez si la balance n'est pas la même pour mémo.

Saisie du Pouls

Faire une prise de pouls au repos bien après vos séances d'entrainements ou autre activité physique, et toujours au même horaire.

Saisie des Blessures

Module permettant de saisir vos bobos ! et surtout d'analyser le coût de ses bobos par mois ou par an … on pourrait croire que ce module est inutile, mais dans 2 à 3 ans, quand vous ferez un bilan sur vos blessures (blessures identiques, nbre de jours total de repos, coût…)

8 – Statistiques

Module permettant de sortir des statistiques en course à pied, rando, vélo, natation. Semaine par semaine, mois par mois…

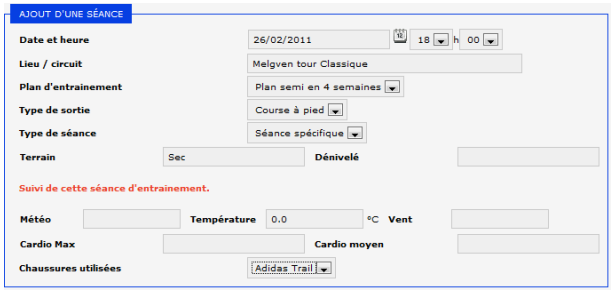
9 – Carnet

Le module carnet peut alors bien fonctionner à partir du moment où l'ensemble des autres modules ont été renseignés.

Par défaut le module carnet vous présente la liste des séances (faites et à venir).

Ce logo gris ou vert situé sur chaque ligne de séance vous permet de valider ou non la séance. Si c'est vert, elle rentre dans les stats (considérée comme séance réalisée)

Ajouter une séance



<**Date et heure**> : infos relatives à la séance

<**Lieu/circuit**> : on saisit librement le lieu où l'on fait son entrainement

<**Plan d'entrainement**> : on peut rattacher la séance à un plan d'entrainement

<**Type de sortie**> : choix entre rando, natation, vélo, course à pied

<**type de séance**> : distinction selon l'effort fait dans la séance :

- footing

- endurance active : on fait la séance en étant un peu + rapide que d'habitude

- séance spécifique : pour ceux qui font des sorties avec des accélérations dans leur sortie (des côtes, des séries de vma sur piste ou en nature, du footing et du seuil etc etc …

<**Terrain**> : infos libres à saisir

<**Dénivelé**> : infos libres à saisir

<**Météo/température/vent**> : infos libres à saisir

<**Cardio**> : infos libres à saisir

<**chaussures utilisées**> : utiles pour sortir des stats de km par chaussures. En fonction du nbre de km max saisit dans la fiche matériel, carnet vous enverra une alerte pour vous annoncer que la chaussure arrive à 1000 km par exemple. Autant vous alerter avant que la blessure vous alerte !

Détails de l'entrainement

Selon le type de séance (footing, endurance ou séance spécifique), le détails de l'entrainement change.

Dans un premier, vous pouvez saisir vos temps moyens de footing, vma

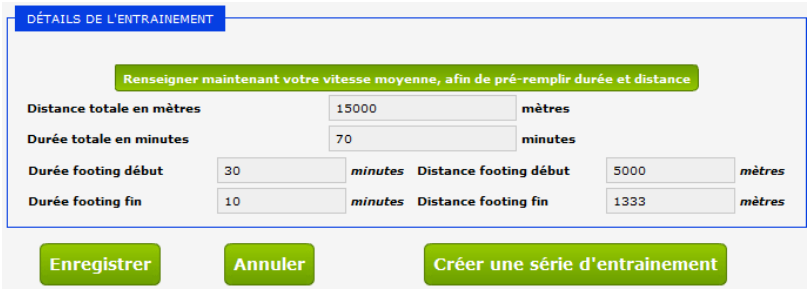
Ce masque apparaît (champ disponible dans votre profil directement)

Si le type de séance est footing ou endurance active, vous n'avez que les 2 champs distance totale **en mètres,** et durée totale **en minutes** à saisir.

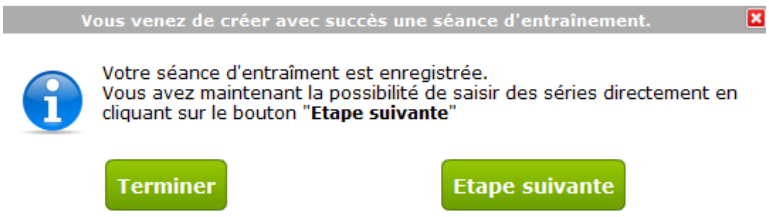
Vous faites **ENREGISTRER** et la séance est saisie.

Création série d'entrainement

Si le type de séance est séance spécifique, vous avez d'autres champs qui apparaissent (durée footing).



Ensuite, Carnet vous pose une question (lorsque le ***type de séance est séance spécifique)*** :


Vous venez de créer avec succès une séance d'entrainement.
Votre séance d'entraîment est enregistrée.
Vous avez maintenant la possibilité de saisir des séries directement en cliquant sur le bouton "Etape suivante"
Terminer
Etape suivante

Si vous faites terminer, la séance est enregistrée sans avoir saisie les séries. Sinon vous faites ETAPE SUIVANTE

La création de la série d'entrainement

Dans le cas où je fais 2 séries de 4*1000, il faut d'abord saisir la première série

<**nbre de série**> : 4

<**Détails d'une série**> : 1000 mètres

<**Temps moyen**> : temps du 1000 mètres. Ensuite vous pourrez ajuster les temps

<**Temps de récup**> : temps de récup après la distance

Exemple 1 : Si je fais une séance avec 30mn de footing et 2*20mn plus rapide (seuil, allure moyenne, allure rapide….) avec une récup de 4mn entre les 20mn:

<**nbre de série**> : 2

<**Détails d'une série**> : 20 mn

<**Temps moyen**> : 20mn

<**Temps de récup**> : 4mn

Exemple 2 : Si je fais une séance avec 30mn de footing et 40mn plus rapide (seuil, allure moyenne, allure rapide….) :

<**nbre de série**> : 1

<**Détails d'une série**> : 40 mn

<**Temps moyen**> : 40mn

<**Temps de récup**> : 0

Exemple 3 : Si je fais une séance avec 30mn de footing et 2 séries de 10*200m en 35secondes :

<**nbre de série**> : 20

<**Détails d'une série**> : mettez le texte 2*10*200 m

<**Temps moyen**> : 00mn35sec

<**Temps de récup**> : 40sec

Exemple 4 : Si je fais une séance avec 30mn de footing et 1 séries de 10*200m en 35secondes et une autre série de 8*300 :

<**nbre de série**> : 10

<**Détails d'une série**> : je mets le texte 10*200m et 8*300m

<**Temps moyen**> : 00mn35sec

<**Temps de récup**> : 40sec

Ps : Sinon je crée 2 séries. 1 avec 10*200 et l'autre avec 8*300m

Exemple 5 : Si je fais une séance avec 30mn de footing et 1 séries de 400m+500m+600m+700m+600m+500m+400m :

<**nbre de série**> : 7

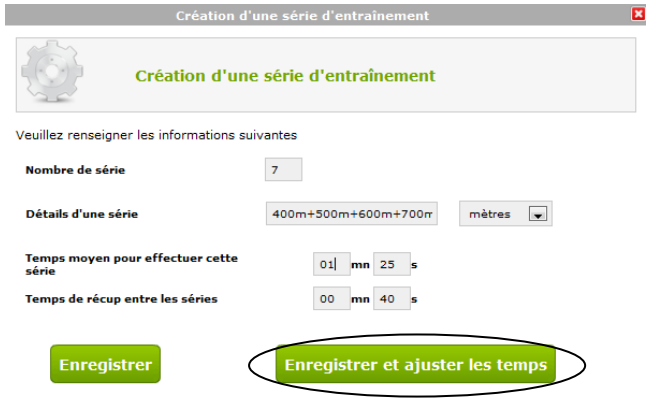
<**Détails d'une série**> : je saisis la séance entière comme un texte 400m+500m+600m (ensuite, je cliquerais sur ajuster les temps pour changer les distances des autres répétitions pour gagner du temps)

<**Temps moyen**> : 00mn35sec

<**Temps de récup**> : 40sec

Ajuster les temps sur la série

Une fois les séries créées vous pouvez revenir dessus pour modifier les temps prévu et aussi les temps réalisés. Pour cela cliquer sur le bouton **ENREGISTRER ET AJUSTER LES TEMPS**



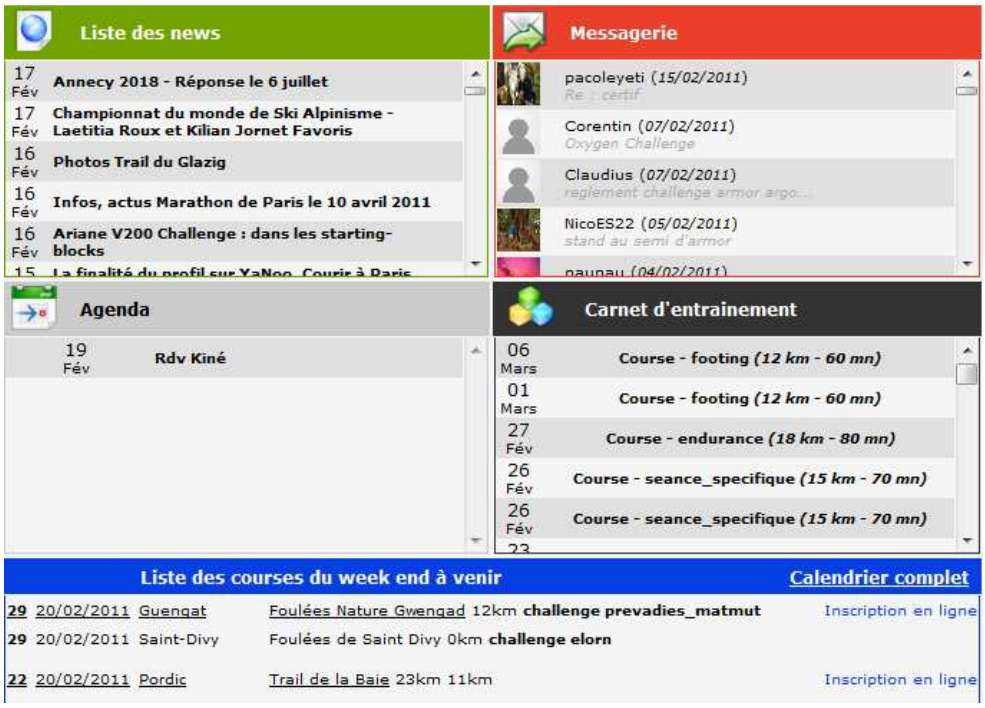
Renseigner les chronos pour cette série
Indiqué les temps prévus pour ce 400 mètres
1 Temps prévu 00 h 01 mn 20 s 00 " Temps réalisé 00 h 01 mn 20 s 00 " 0 puls/mn
2 Temps prévu 00 h 01 mn 20 s 00 " Temps réalisé 00 h 01 mn 20 s 00 " 0 puls/mn
3 Temps prévu 00 h 01 mn 20 s 00 " Temps réalisé 00 h 01 mn 20 s 00 " 0 puls/mn
4 Temps prévu 00 h 01 mn 20 s 00 " Temps réalisé 00 h 01 mn 20 s 00 " 0 puls/mn
5 Temps prévu 00 h 01 mn 20 s 00 " Temps réalisé 00 h 01 mn 20 s 00 " 0 puls/mn
6 Temps prévu 00 h 01 mn 20 s 00 " Temps réalisé 00 h 01 mn 20 s 00 " 0 puls/mn
7 Temps prévu 00 h 01 mn 20 s 00 " Temps réalisé 00 h 01 mn 20 s 00 " 0 puls/mn
Enregistrer les temps

vous pouvez revenir sur les séries, sur chaque ligne. Carnet fait la différence entre temps prévu et temps réalisé. Il est important pour vous de suivre la différence entre ce qui était prévu et ce qui a vraiment été fait.

9 – validation d'une séance

Ce logo gris ou vert situé sur chaque ligne de séance vous permet de valider ou non la séance. Si c'est vert, elle rentre dans les statistiques de Carnet (considérée comme séance réalisée)

10- la liste des séances dans la page accueil de carnet, Yanoo, Courir-a-paris


Liste des news
Annecy 2018 - Réponse le 6 juillet
Championnat du monde de Ski Alpinisme - Laetitia Roux et Kilian Jornet Favoris
Photos Trail du Glazig
Infos, actus Marathon de Paris le 10 avril 2011
Ariane V200 Challenge : dans les starting-blocks
Messagerie
pacoleyeti (15/02/2011)
Corentin (07/02/2011)
Oxygen Challenge
Claudius (07/02/2011)
NicoES22 (05/02/2011)
stand au semi d'armor
Agenda
19 Fév Rdv Kiné
Carnet d'entrainement
06 Mars Course - footing (12 km - 60 mn)
01 Mars Course - footing (12 km - 60 mn)
27 Fév Course - endurance (18 km - 80 mn)
26 Fév Course - seance_specifique (15 km - 70 mn)
26 Fév Course - seance_specifique (15 km - 70 mn)
Liste des courses du week end à venir
Calendrier complet
29 20/02/2011 Guengat Foulées Nature Gwengad 12km challenge prevadies_matmut Inscription en ligne
29 20/02/2011 Saint-Divy Foulées de Saint Divy 0km challenge elorn
22 20/02/2011 Pordic Trail de la Baie 23km 11km Inscription en ligne

- Le module Agenda vous permet de saisir vos rdv persos, et d'afficher les compétitions à venir.
- Carnet d'entrainement vous affiche toutes les séances que vous avez saisi (faites et à venir). Vous serez au courant en temps réel de ce que vous devez faire dans votre semaine si les séances sont saisies à l'avance.

Bon carnet, et si vous avez des remarques à me faire, surtout n'hésitez pas – Christophe@yanoo.fr